



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU BÖRÜLCE PİYAZI

Nilgün Tatlı

2,5 su bardağı haşlanmış kuru börülce
1 adet kuru soğan (jülyen doğranmış)
4 çorba kaşığı koruk suyu veya sirke
Yeterince tuz ve karabiber
3 çorba kaşığı sızma zeytinyağı

Börülcenin içine soğanı, zeytinyağını, koruk suyunu ya da sirkeyi, yeterince tuzu ve karabiberi atıp karıştırın. Buzdolabında biraz bekletip daha sonra servis yapın.

Not: Börülcenin Afrika kıtasından Amerika'ya ve Avrupa'ya yayıldığı bilinmektedir. Börülce Ege ve Akdeniz bölgesinin karakteristik bitkisidir.

İstanbul ve çevresinde oturan göçmenlerin, getirdikleri tohumları bahçelerinde ekerek yetiştirmeleri börülcenin İstanbul mutfağında yayılmasında etkili olmuştur. 19. yüzyıl yemeklerinde kendini gösteren börülceden taratorlu salata, piyaz, zeytinyağlı yemek, çorba ve turşu yapıldığını söyleyebiliriz. Halk arasında da çok sevilen börülceye bazı yörelerde 'karnı kara' denmektedir. Hepimizin bildiği gibi börülce türkülere de konu olmuştur (Bahçelerde börülce, oynar gelin görünce).

Börülcenin içeriğinde C vitamini ve bitkisel protein bulunur. Göğüs ve akciğere faydalı olan börülcenin, bazı yörelerimizde suyunun yanıkların tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir.

